

高校生を対象とした実践はあまり行なわれてこなかった。そこで本研究では、高校生を対象とした体系的なストレスマネジメント教育プログラムを開発するための基礎的データを得るために、高校生のストレスマネジメント教育に対するニーズを調査し、そのニーズと高校生のストレスの経験頻度、ストレスコーピングおよびストレス反応との関連性についても検討する。さらに、その結果に基づいて高校生用の心理教育プログラムを開発し実践することを目的とする。

#### 〔方 法〕

調査対象：首都圏の公立高校の1～3年生を対象として質問紙調査を実施した。有効回答者340名（1年生男子：58名、同女子：60名、2年生男子：58名、同女子：55名、3年生男子：60名、同女子：49名）を分析対象とした。

調査材料：＜ストレスマネジメント教育において習得したい内容に関する質問＞生徒がストレスについて学ぶ機会があったとしたら、どのような内容について学びたいと考えているかを調べるため、全10項目について、4段階（1…そう思わない～4…そう思う）で評定を求めた。

＜ストレスの経験頻度＞中学生用メンタルヘルス・チェックリスト（岡安・高山、1999）のストレスに関する項目を使用し、「友人関係場面」、「学業場面」におけるストレスの経験頻度について、それぞれ4項目で質問した。それぞれの場面において、4段階（1…全然なかった～4…よくあった）で評定を求めた。

＜ストレス場面におけるコーピング尺度＞ストレス場面における生徒のコーピングについて調べるため、坂田(1989)のストレスコーピング尺度の中から、6種類の下位尺度（努力、問題の価値の切上げ、問題の価値の切下げ、諦め、被支持、気晴らし：各3項目、計18項目）を用い、「友人関係」と「学業」のストレス場面におけるコーピングについて尋ねた。各項目について、4段階（1…全然しない～4…よくする）の4段階で評定を求めた。

＜ストレス反応尺度＞生徒のストレス反応について調べるために、SRS(Stress Response Scale)-18（鈴木他、1997）を用いた。この尺度は、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3つの下位尺度（各下位尺度6項目）計18項目から成っている。各項目について、4段階（1…全く違う～4…その通りだ）の4段階で評定を求めた。

#### 〔結果と考察〕

「ストレスマネジメント教育」に対するニーズ

### 高校生に対する心理教育プログラムの ニーズ調査とその実践に関する研究

A Study on the needs survey and the practice  
of the psychoeducation for the high school students

岡安 孝弘

OKAYASU Takahiro

これまで学校教育現場で実践されてきたストレスマネジメント教育は小・中学生を対象としたものが多く、

Table 1は、生徒がストレスマネジメント教育において習得したいと思っている内容について、その程度を百分率で示したものである。全ての質問項目について、学びたいと回答した生徒が60%を超えていた。また、特に学びたいという生徒の割合が高かったものは、「ストレスの解消法」「リラクソスの仕方」「気分が沈んだ時の対処法」などであった。このように、生徒はストレス状態にある時のコーピングの仕方をよく知らないか、あるいは現在用いているコーピングではストレスをうまく解決できていないという自信のなさを反映しているのではないかと考えられる。

おり、しかもそのような高校生の数は決して少なくないと考えられる。

以上のような高校生のニーズを踏まえ、それに応えることのできるようなストレスマネジメント・プログラムを開発し、実際に高校生を対象として実践してその効果を検討することを計画している。

Table 1

ストレスマネジメント教育で習得したいことの回答率

質問内容	1	2	3	4
1 ストレスの原因について	10.0	25.3	53.8	10.9
2 ストレスの解消法について	5.6	7.6	42.4	44.4
3 ストレスや心の病気の予防法について	5.3	17.9	49.7	27.1
4 ストレスと心の病気の関係について	5.6	24.1	47.6	22.6
5 ストレスに対して強い人間になるための方法について	7.9	17.9	38.5	35.6
6 ストレスを感じやすい性格について	9.1	22.4	42.6	25.9
7 怒りを感じた時の、怒りをおさえる方法について	5.9	24.7	41.2	28.2
8 不安な気持ちになった時や緊張した時のリラクソスのしかたについて	5.6	8.8	36.5	49.1
9 気持ちが落ち込んだり、何もやる気がしなくなったりした時の解決法について	4.1	12.9	32.4	50.6
10 心の病気の治し方について	7.6	20.9	45.3	26.2

ストレスマネジメント教育に対するニーズとメンタルヘルスとの関連

ストレスマネジメント教育のニーズに関する質問の得点に基づいて、分析対象者を高ニーズ群(N = 254)と低ニーズ群(N = 86)とに分類した。

ストレッサーの経験頻度の得点については、「友人関係場面」と「学業」場面の両方において、高ニーズ群の方が有意に高かった。

また、コーピングについては、友人関係と学業の両ストレス場面において、高ニーズ群の方が「努力」「被支持」「気晴らし」の得点が有意に高かった。

ストレス反応については、全ての下位尺度において、高ニーズ群の得点が有意に高かった。

以上の結果から、ストレスマネジメント教育に関して高いニーズを持っている高校生は、ニーズが低い高校生よりも、ストレッサーの経験頻度が高く、「努力」「被支持」「気晴らし」のコーピングを多く用いているものの、ストレス反応が高いことが示された。すなわち、ストレスに苦しんでいる高校生は、さまざまなコーピングを用いているものの、容易にはストレスを軽減することができずに、より効果的なストレスマネジメント法を求めている。